Contents Special 目录

孕期营养元素补充方案

孕期头三个月最重要的营养元素叶酸
怀孕期间不可缺少的钙元素
怀孕期间需要比平时多一倍以上的铁
人体需要量最大的维生素C
维生素B是呵护准妈妈肌肤的重要营养素
锌有助于准妈妈顺利地进行自然分娩
碘是合成甲状腺激素最重要的原料
摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质的关键
不饱和脂肪酸就是人体必需的“好脂肪”
保证食物中膳食纤维的摄入对帮助消化非常重要
磷是人体构成牙齿、骨骼和软组织的重要成分
钾和钠是控制人体细胞内体液酸碱平衡的砝码

钙　铁　锌　碘　磷　钾&钠

孕期所需的营养你该怎么补?

不同的食物，成分也不尽相同。你知道哪些营养元素是孕期需要特别补充的吗？作为准妈妈的你，又该如何防止营养摄入不足呢?

这里我们为你介绍12种大家最关心的营养元素，看看哪些食物能够补充这些营养元素，并教你制作又营养又美味的营养菜肴，让准妈妈越补越开心！

VC　VB　VD　不饱和脂肪酸　膳食纤维　叶酸

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

叶酸 孕期头三个月最重要的营养元素

孕期头三个月对于准妈妈最重要的营养就是叶酸，为什么叶酸会这么重要，应该如何补充？ 快来看看下面的内容吧！

叶酸为什么是孕期所必需的？

叶酸是维生素B的一种，有帮助细胞分裂成长以及形成DNA的作用。它是人类成长所必需的营养物质。尤其在怀孕后的头三个月里，叶酸是准妈妈最不能缺少的营养，因为充足的叶酸能帮助有效地预防胎儿神经管发育异常。另外，叶酸还有帮助预防早产的功效。

为了防止叶酸摄入不足，该怎么做？

对于普通人来说，每天从食物当中摄入200微克的叶酸就够了，但准妈妈每天至少需要大约400微克的叶酸。一般来说，黄绿色的蔬菜和水果当中都含有叶酸，但有一些不容易被吸收。叶酸不耐热，易溶于水，所以一般不需要担心从食物中摄取过量的问题。另外，为了提高叶酸摄入的有效率，通过凉拌沙拉或榨汁的方式，效果会更好。

营养菜谱

- 菠菜猪肝沙拉
- 南瓜浓豆浆

哪些食物中富含叶酸？

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

叶酸 孕期头三个月最重要的营养元素

孕期头三个月对于准妈妈最重要的营养就是叶酸，为什么叶酸会这么重要，应该如何补充？ 快来看看下面的内容吧！

菠菜猪肝沙拉（热量 113大卡 盐分 0.9克）

⊗关闭

●原料（2人份）

新鲜菠菜　1棵　　圆白菜叶　1片　　新鲜猪肝　60克

姜末　1/4茶匙　　香油　1茶匙　　生抽　1茶匙

盐、胡椒末、料酒各少许

●制作方法

1 将菠菜清洗干净后切成4厘米左右宽，圆白菜叶切成细丝，备用。

2 将新鲜的猪肝切成薄片，用酒、生抽和胡椒末腌制15分钟左右，然后放入沸水中焯熟（2、3分钟即可）。

4 在碗中放入香油、姜末、盐和胡椒并搅拌，然后依次放入切好的蔬菜和猪肝搅拌均匀即可。

营养菜谱

- 菠菜猪肝沙拉
- 南瓜浓豆浆

哪些食物中富含叶酸？

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

叶酸 孕期头三个月最重要的营养元素

孕期头三个月对于准妈妈最重要的营养就是叶酸，为什么叶酸会这么重要，应该如何补充？ 快来看看下面的内容吧！

南瓜浓豆浆（热量 127大卡 盐分 1.1克）

⊗ 关闭

●材料（2人份）

南瓜 1/4个　　洋葱 1/6个　　黄油 2大勺

豆浆 1杯（200毫升左右） 鸡汤 1小碗 盐、胡椒、芝麻 各少许

●制作方法

1 将南瓜去皮切成适当大小的块，将洋葱切丝。

2 在锅中放入1大勺黄油，依次放入洋葱和南瓜，煸炒至颜色变浅。

3 加入鸡汤，盖上盖子煮10分钟左右直到南瓜变软。

4 然后用勺将南瓜捣成泥状，加入豆浆加热。

5 加入1大勺黄油，根据自己喜欢的口味适量添加盐和胡椒，最后撒上少许芝麻即可。

营养菜谱

菠菜猪肝沙拉

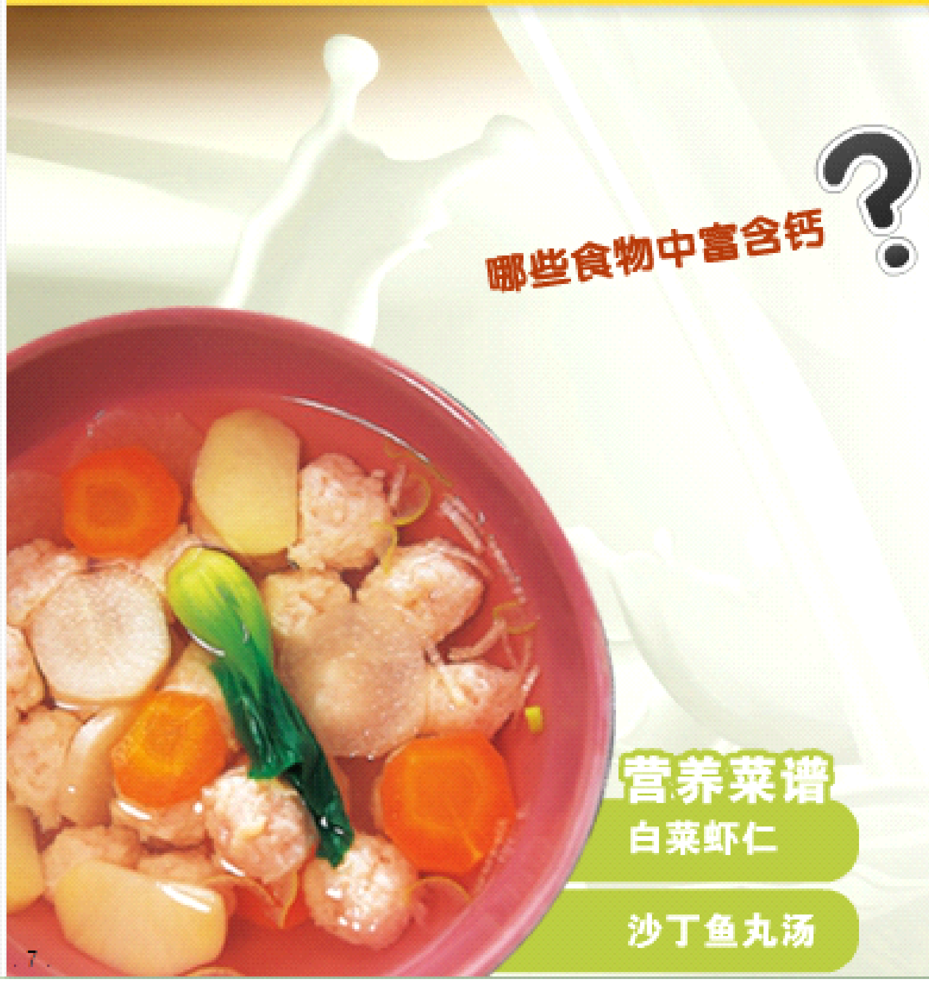
南瓜浓豆浆

哪些食物中富含叶酸?

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间不可缺少的钙元素

怀孕期间钙是不可缺少的，为了有效吸收钙，可以和富含蛋白质的食物一起摄入。



钙为什么是孕期所必需的?

准妈妈缺钙时，就不能满足胎儿生长发育的需要，自己还会出现小腿抽筋、产后骨软化症、牙齿松动等症状。

孕期怎样摄取足够的钙元素?

怀孕期间每天必须摄入1000～1500毫克的钙。含钙最丰富的奶和奶制品是孕妇最理想的钙源。同时，还可以增加一些高钙食品的摄入，如海带、豆制品、低脂乳制品、鸡蛋、黑木耳、鱼虾等。

但这些钙人体不易吸收，因此，可以通过额外补充一定量的钙剂来补钙，如：碳酸钙、葡萄糖酸钙等。每次服用钙的剂量不要过大，孕妇可以把600-800毫克的钙剂分成2-3次服用。一次服用尽量不要超过500毫克。在食补的同时，还要增加室外活动，多接触日光照射，以便促进钙的吸收。

补钙应该从什么时候开始?

如果能从准备怀孕的时候就开始补钙是最理想的，这时每天所需的钙大概在800毫克左右，除了从食物中摄取外，需要每天额外补充200~300毫克的钙剂。准妈妈补钙最迟不要超过孕20周，因为这个阶段是胎儿骨骼形成，发育最旺盛的时期。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间不可缺少的 钙 元素

怀孕期间钙是不可缺少的，为了有效吸收钙，可以和富含蛋白质的食物一起摄入。

哪些食物中富含钙？

营养菜谱

白菜虾仁

沙丁鱼丸汤

白菜虾仁　含钙544毫克（热量 200大卡 盐分 1.9克）

● 原料（2人份）

白菜叶　三片	盐　少许	干虾仁　10克
生姜汁　1小匙	葱　1/5棵	土豆淀粉1大匙
高汤　1杯	牛奶　1杯	小葱叶　适量

●制作方法

1 将干虾仁洗净，用半杯水浸泡，泡开后取出切成小块。保留浸泡虾仁的水，备用。

2 将白菜叶切成2厘米宽的丝，葱及葱叶切末备用。用1大勺水将土豆淀粉调开备用。

3 中火加热平底锅，油烧热加入葱末、虾仁爆锅。炒出香味后加入白菜丝、鸡骨汤、泡虾仁水，用中火煮2~3分钟。

4 加入牛奶，再加入盐、生姜汁入味，加入调好的土豆淀粉勾芡后盛盘，撒上小葱叶末即可。

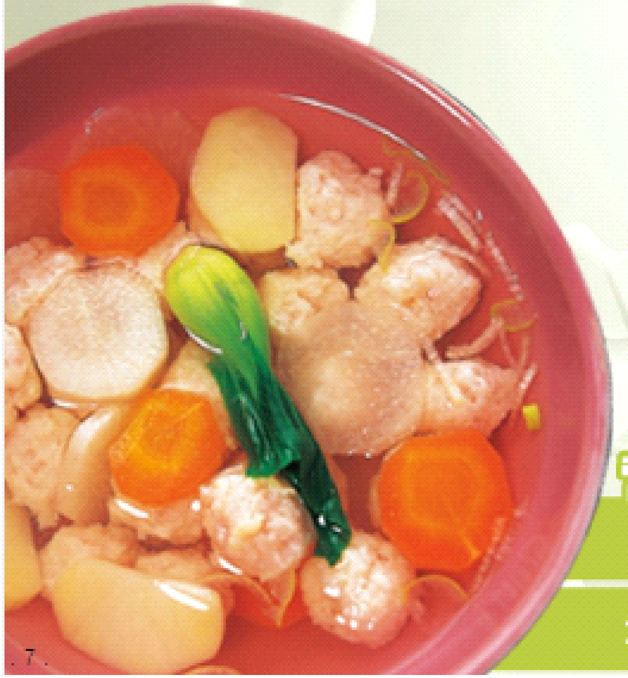
⊗ 关闭

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间不可缺少的钙元素

怀孕期间钙是不可缺少的，为了有效吸收钙，可以和富含蛋白质的食物一起摄入。

哪些食物中富含钙?



营养菜谱

白菜虾仁

沙丁鱼丸汤

沙丁鱼丸汤 含钙552毫克（热量 238大卡 盐分 2克）

●原料（2人份）

沙丁鱼	2条	白萝卜	1片	土豆	1个
油菜	四分之一棵	葱	一小段	高汤	3杯
胡萝卜	一小段	豆酱（最好用味噌）	大匙一匙半		

调味料：生姜汁（1小匙） 葱末（四分之一根） 土豆淀粉（半大匙） 豆酱（半大匙）（不用豆酱，加入盐也可以）

●制作方法

1 沙丁鱼去头、去内脏后清洗干净。用粉碎机粉碎或用刀切碎将鱼肉切碎，加入土豆淀粉做成鱼肉丸。

2 将白萝卜、胡萝卜切成2~3毫米的薄片，土豆切成1厘米见方的块。

3 油菜切成2厘米宽的段，葱切碎。

4 将锅中加入老汤、切好的白萝卜、胡萝卜、土豆加热。

5 将鱼肉丸放入汤中，煮沸，等鱼肉丸浮起来后加入豆酱。

6 加入油菜和葱末，盛入碗中即可食用。

⊗关闭

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间需要比平时多一倍以上的铁

铁不仅仅有助于母亲维持身体的健康，预防贫血，更重要的是能够帮助输送氧气给胎儿，有助于胎儿的身体健康。特别是对于红细胞的生成以及增强抵抗力等都能起到相当重要的作用。

- **铁为什么是孕期所必需的？**

铁不仅仅有助于母亲维持身体的健康，预防贫血，更重要的是能够帮助输送氧气给胎儿，有助于胎儿的身体健康。特别是对于红细胞的生成以及增强抵抗力等都能起到相当重要的作用。

- **怎样防止铁摄入不足？**

怀孕期间，铁需要量是平时的两倍以上，每天大约为19.5毫克。一般来说红色的肉、牡蛎、青菜、大豆、小沙丁鱼、干虾仁、烤海苔、小香鱼、大豆、鸡蛋黄等都含有铁，但有一些不容易吸收。我们列举了一些富含铁又比较容易吸收的食物供大家参考。

营养菜谱

牡蛎奶汁浇菜

咖喱菠菜羊羔肉

哪些食物中富含铁？

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间需要比平时多一倍以上的铁

铁不仅仅有助于母亲维持身体的健康，预防贫血，更重要的是能够帮助输送氧气给胎儿，有助于胎儿的身体健康。特别是对于红细胞的生成以及增强抵抗力等都能起到相当重要的作用。

牡蛎奶汁浇菜

● 原料（2人份）

牡蛎150克，西兰花半棵，料酒1大匙，水半杯，土豆淀粉（大匙）1匙半，牛奶300毫升，盐1/4小匙，肉豆蔻、胡椒各少许，比萨用起司80克

●制作方法

1、牡蛎上抹盐以去污，然后用水冲洗干净。入锅，加入少量水、料酒，中火煮2~3分钟后备用。

2、西兰花切小块，焯熟。烤箱加热至230℃备用。

3、炒锅洗净，加入牛奶和土豆淀粉，土豆淀粉溶解于牛奶后用中火加热至呈粘稠状，加入盐、肉豆蔻及胡椒调味。

4、将准备好的牡蛎和西兰花放入烤盘，浇上牛奶糊，在表面撒上比萨用起司，放入烤箱，将起司烤至金黄后（8~10分钟）即可。

⊗ 关闭

营养菜谱

牡蛎奶汁浇菜

咖喱菠菜羊羔肉

哪些食物中富含铁?

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

怀孕期间需要比平时多一倍以上的铁

铁不仅仅有助于母亲维持身体的健康，预防贫血，更重要的是能够帮助输送氧气给胎儿，有助于胎儿的身体健康。特别是对于红细胞的生成以及增强抵抗力等都能起到相当重要的作用。

咖喱菠菜羊羔肉

●原料（2人份）

羊羔排4根，洋葱半个，菠菜半把，红柿子椒半个，盐、胡椒少许，色拉油适量，水3杯，桂叶（月桂树叶晒干的香辛料）1片，咖喱50克，米饭两碗，葡萄干、杏仁适量

●制作方法

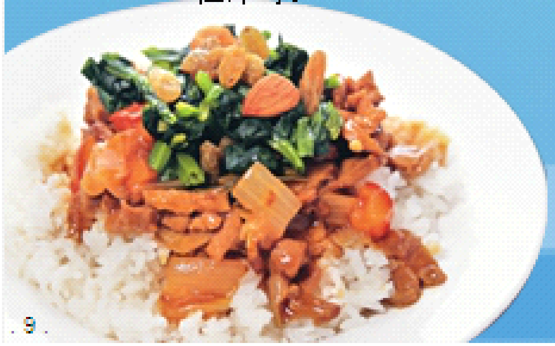
1、切碎洋葱。将菠菜用保鲜膜包裹后用微波炉（600瓦）加热1分钟，去水后切碎。

2、羊羔肉去骨，用盐和胡椒腌制，在锅中用油炒熟羊羔肉，放在一边备用。

3、同一个锅中加入洋葱、红柿子椒，翻炒。然后加入炒熟的羊羔肉，加入水和桂叶一起煮10分钟。

4、然后将咖喱放入，待咖喱溶化后加入菠菜翻炒一下，和米饭一起盛入盘中，撒上葡萄干、杏仁即可。

⊗ 关闭



营养菜谱

牡蛎奶汁浇菜

咖喱菠菜羊羔肉

哪些食物中富含铁?

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

• 为什么要补充维生素c?

维生素c又叫抗坏血酸，具有重要的生理作用。它不但参与人体一些组织的形成，而且能增强母亲的抗病能力。它还能促进钙和铁的吸收，有利于防止准妈妈钙、铁缺乏。如果准妈妈体内维生素c不足，会直接影响到胎儿的发育，严重的情况会造成早产和流产等后果。

另外，维生素c能促进胎儿皮肤、骨骼、牙齿和造血器官的生长，尤其是在胎儿牙齿形成时期如果缺乏维生素c，牙质不能正常形成，会造成牙基质的发育不良，孩子出生后牙齿容易损伤或产生龋齿。

• 如何补充维生素c?

最简单的补充维生素c的办法就是多吃各种蔬菜和水果。建议准妈妈每天的维生素c摄入量为100毫克。如果是依靠服用维生素制剂来补充，建议怀孕4个月后进行，并要在医生的指导下服用。

营养菜谱

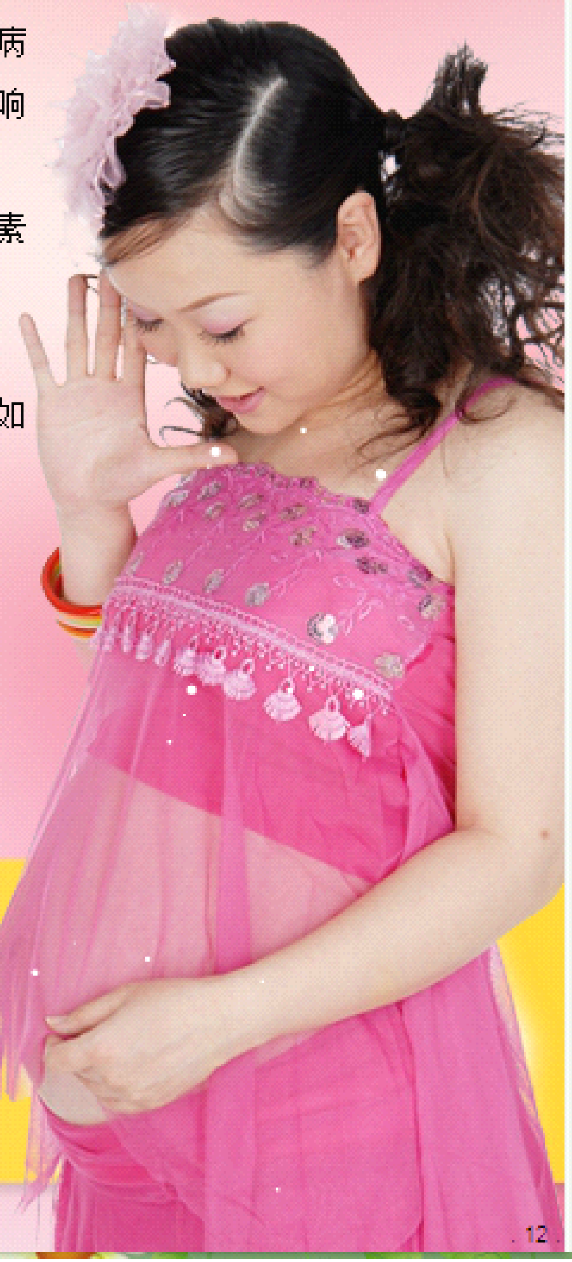
洋白菜卷番茄汤

外脆里嫩蚝油菜花

哪些食物中富含维生素C?

人体需要量最大的维生素C

维生素C是人体需要量最大的一种维生素，如果缺乏很容易导致困倦、疲劳和牙龈出血。准妈妈更是要合理充足摄入维生素



孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

洋白菜卷番茄汤

● 原料

a:洋白菜叶子4片（小的8片），熏肉2片，芹菜1/2根，洋葱1/3个

b:牛肉馅140克，鸡蛋1个，小麦粉1/2大勺，盐、胡椒、肉豆蔻各少许

c:番茄半个，高汤1杯（200毫升左右），白酒1大勺，西蓝花1/3棵，盐、胡椒各少许

● 制作方法

1. 洋白菜叶在开水中焯一下。芹菜和洋葱切成薄片，熏肉切成小片。
2. 将原料b混合后分成4等份，用1～2张洋白菜叶把熏肉和1份b卷起来，卷完后将合口部分向下摆在锅里。
3. 在洋白菜卷上撒上些芹菜和洋葱，然后加入300毫升水和原料c。大火煮开以后盖上锅盖，改小火煮大约20分钟。
4. 西蓝花掰成小朵放入开水中焯过以后最后加入，然后加入盐和胡椒调味即可。

⊗ 关闭

营养菜谱

洋白菜卷番茄汤

外脆里嫩蚝油菜花

哪些食物中富含维生素C

人体需要量最大的维生素C

维生素C是人体需要量最大的一种维生素，如果缺乏很容易导致困倦、疲劳和牙龈出血。准妈妈更是要合理充足摄入维生素

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

外脆里嫩蚝油菜花

● 原料：

菜花400克，香油少许，老抽15克，盐、蚝油、白糖、料酒各10克，葱花少许，干淀粉70克，花生油500克（约耗30克）。

● 制作方法：

1. 菜花洗净，掰成小朵，随凉水下锅，同时加入盐5克，煮熟后捞出，沥去水分，均匀地滚上干淀粉。一定要轻轻地薄薄地滚上一层，不能过厚过多。
2. 将老抽、盐、蚝油、白糖、料酒、干淀粉放入碗内，调成芡汁。
3. 炒锅上火，放入花生油，烧至七成热，下菜花炸呈金黄色，捞出，沥油。
4. 锅内留底油，下葱花煸炒，投入菜花，倒入芡汁，翻炒均匀，淋入香油即成。

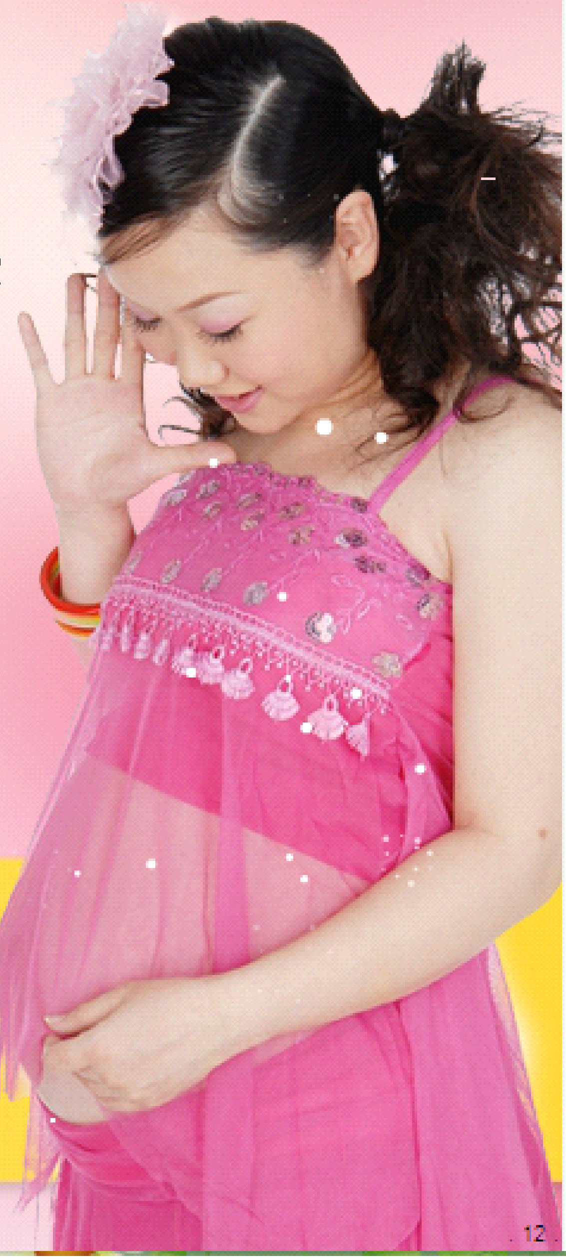
关闭

营养菜谱

洋白菜卷番茄汤

外脆里嫩蚝油菜花

哪些食物中富含维生素C?



人体需要量最大的维生素C

维生素C是人体需要量最大的一种维生素，如果缺乏很容易导致困倦、疲劳和牙龈出血。准妈妈更是要合理充足摄入维生素

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

营养菜谱

玻璃肉

炒猪腰

B族维生素可以满足孕期哪些营养需要?

***维生素B1:**

维生素B1不足会导致准妈妈胃肠蠕动减慢、消化不良。推荐准妈妈每日摄取维生素B1的量是1～2毫克。粗粮、杂粮是常见的维生素B1的食物来源。

*** 维生素B2:**

如果缺乏，会导致口角炎，严重地还会引起结膜炎，甚至影响胎儿正常的生长发育。推荐准妈妈维生素B2的每日摄入量为1.8毫克。除了动物的肝脏，蛋黄外，黄米、小米、绿色蔬菜等维生素B2含量最丰富。

*** 维生素B6:**

缺乏维生素B6可导致准妈妈食欲不振、恶心等症状。每日补充大约2毫克的维生素B6就能满足准妈妈的基本需求。动物肝脏、葵花籽、花生仁、核桃、黄豆中的维生素B6含量较丰富。

*** 维生素B12:**

缺乏可引起恶性贫血，或神经系统障碍。推荐准妈妈每日维生素B12的摄入量为3微克。常见的食物来源有禽肉类、鱼蛋奶类，以动物内脏、牡蛎及豆腐乳含量最丰富。

维生素B是呵护准妈妈肌肤的重要营养素

B族维生素包括：维生素B1、维生素B2、维生素B6、叶酸、维生素B12……，它们对人体的作用十分广泛， 是呵护肌肤的重要营养素，有很多妈妈都会出现瘙痒等症状，原因之一就是缺乏B族维生素。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

玻璃肉

● 原料：瘦猪肉200克，鸡蛋30克，淀粉25克，植物油500克，面粉10克，白糖100克

● 制作方法：

1. 将鸡蛋、淀粉和面粉搅拌均匀，做成鸡蛋面糊。
2. 把猪肉切成宽0.5厘米、长3厘米的肉块，均匀地滚上鸡蛋面糊备用。
3. 锅内放入花生油，烧热，放入肉块，将肉块炸到金黄色捞出。
4. 锅洗净、烧热，加入白糖和少量水，用炒勺按顺时针不停搅动，微火熬到起泡，可以拉丝时，将炸好的肉块放入，迅速搅拌，盛入盘中，待稍凉，即可食用。

⊗ 关闭

维生素B是呵护准妈妈肌肤的重要营养素

B族维生素包括：维生素B1、维生素B2、维生素B6、叶酸、维生素B12……，它们对人体的作用十分广泛，是呵护肌肤的重要营养素，有很多妈妈都会出现瘙痒等症状，原因之一就是缺乏B族维生素。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

营养菜谱

玻璃肉

炒猪腰

炒猪腰

●原料：猪腰一对，青菜心5克，干冬菇5克，冬笋15克，淀粉3克，猪油35克，鸡汤或肉汤15克，姜、葱、蒜、白糖、盐、味精各少许，酱油、料酒适量，

●制作方法：

1. 先将淀粉加入水调成湿淀粉，冬菇泡好。
2. 姜切细末，葱、蒜、冬笋、冬菇等均切成薄片；青菜心切段。
3. 在买猪腰时，最好买处理过的。如果是未经处理的，可先将猪腰去掉外层的薄膜，再切成两片，剔去腰臊后，用刀在表面横竖各划几刀，注意不可切透。然后将每片切成7~8块，用酱油腌一下，使之入味，然后用清水冲洗干净，将水沥干，用一半湿淀粉浸一下。
4. 用酱油、湿淀粉、盐、白糖、味精、鸡汤在碗里调成汁备用。
5. 锅内放猪油加热，把猪腰块、葱、姜、蒜、青菜心、冬笋、冬菇等一齐下锅，炒至猪腰变色，将调味汁倒进去，略炒，然后用少许湿淀粉勾芡即成。

⊗ 关闭

维生素B是呵护准妈妈肌肤的重要营养素

B族维生素包括：维生素B1、维生素B2、维生素B6、叶酸、维生素B12……，它们对人体的作用十分广泛，是呵护肌肤的重要营养素，有很多妈妈都会出现瘙痒等症状，原因之一就是缺乏B族维生素。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

为什么补锌有助于自然分娩？

对于准妈妈来说，锌最主要的作用是可以增强子宫内有关酶的活性，促进子宫肌的收缩，顺利地把胎儿娩出。如果准妈妈缺锌，子宫肌收缩力就会很弱，因而很可能会需要借助外力，才能娩出胎儿，严重缺锌的人需要进行剖宫产，还有可能导致产后出血过多及其他妇科并发症。

如何正确地补充锌元素呢？

我国营养学会推荐孕中期和孕晚期的准妈妈每日锌的供给量应为20毫克。但我国准妈妈锌的摄入量平均为6.8~8.0毫克/天，没有达到国际推荐的每日膳食锌供给量。改善的方法就是合理调配膳食。一般认为高蛋白食物的含锌量都比较高，如肉类中的猪肝、猪肾、瘦肉等；鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊等海鲜类，黄豆、绿豆等豆类食品，花生、核桃、栗子等坚果类都是补充锌的很好的食物来源。

哪些食物中富含锌？

营养菜谱

鱼头木耳汤

南瓜蒸肉

孕期所需的营养你该怎么补？

锌 有助于准妈妈顺利地进行自然分娩

对于准妈妈来说，锌最主要的作用是可以增强子宫内有关酶的活性，促进子宫肌的收缩，顺利地把胎儿娩出。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

南瓜蒸肉

● 原料：

老南瓜一个，带皮猪肉500克，酱油40克，高汤1碗，红糖、米酒各15克，葱、花椒各10克，姜5克，米粉100克。

● 制作方法：

1、 从南瓜蒂周围划入，划出一个四方形的盖取出，挖净瓤。猪肉刮洗干净，切成0.3厘米厚、5厘米长的片。将江米、花椒混合，入锅炒黄，磨成粗粉。葱、姜切末。

2、 猪肉片用葱、姜、高汤、酱油、红糖、米酒拌匀，加入米粉再拌匀，装入南瓜内，盖上盖，上笼蒸烂取出即成。

⊗ 关闭

哪些食物中富含锌？

营养菜谱

鱼头木耳汤

南瓜蒸肉

锌 有助于准妈妈顺利地进行自然分娩

对于准妈妈来说，锌最主要的作用是可以增强子宫内有关酶的活性，促进子宫肌的收缩，顺利地把胎儿娩出。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

鱼头木耳汤

⊗ 关闭

●原料

草鱼头1个、水发木耳50克、油菜50克、冬瓜100克，油100克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、葱段、姜片、花生油各适量

●制作方法

1、将鱼头去掉鳞和鳃片，然后洗净，在颈肉两面划两刀，放入盆内，抹上少许的盐。

2、冬瓜切片，油菜片成薄片，木耳摘洗干净。

3、炒锅内倒少许油滑锅，把鱼头沿锅边放入，煎至两面呈黄色时，烹入料酒，加盖略焖，加白糖、精盐、葱段、姜片、清水，用旺火烧沸，盖上锅盖，用小火炖20分钟，待鱼眼凸起，鱼皮起皱，汤汁呈乳白色、浓稠时，放入冬瓜、木耳、油菜、加入味精、胡椒粉，烧沸出锅装盘即可。

哪些食物中富含锌?

营养菜谱

鱼头木耳汤

南瓜蒸肉

锌 有助于准妈妈顺利地进行自然分娩

对于准妈妈来说，锌最主要的作用是可以增强子宫内有关酶的活性，促进子宫肌的收缩，顺利地把胎儿娩出。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

碘不足会对孕期产生哪些危害?

如果碘不足，甲状腺激素就无法正常地发挥作用。孕期，准妈妈需要大量的甲状腺激素，因此每天需要摄入175~200微克的碘才能满足身体的需求。如果准妈妈严重缺碘，就有可能导致胎儿全身脏器及骨骼系统的发育停滞。出现智力低下、体格矮小、先天畸形、瘫痪等问题。严重的甚至会造成早产、流产或死胎。

孕期补碘的关键时间是在准备怀孕阶段和孕早期。有报道显示，如果怀孕后5个月再补碘，已不能预防孩子智力缺陷的发生。

如何补碘最有效?

在平时食用的盐中加碘很普遍，但碘盐仅仅能满足正常人的基本碘需求，而准妈妈和哺乳的妈妈对碘的需求量比常人要多30%～100%。因此，建议准妈妈和哺乳的妈妈应该多食用一些富含碘的食物，例如海带、紫菜、海鱼以及其他海产品。

哪些食物中富含碘?

营养菜谱

松仁海带

橘味海带丝

碘是合成甲状腺激素最重要的原料

孕期，准妈妈需要大量的甲状腺激素，而碘是合成甲状腺急速最重要的原料

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

松仁海带

- 原料：松子仁50克，水发海带100克，鸡汤、盐各少许。
- 制作方法：

1、 松子仁用清水洗净，沥干；水发海带洗净，切成细丝。

2、 锅置火上，放入鸡汤、松子仁、海带丝用文火煨熟，加盐调味即成。

特点：味道清淡，含碘丰富。尤其适合孕早期的准妈妈食用。

⊗ 关闭

哪些食物中富含碘？

营养菜谱

- 松仁海带
- 橘味海带丝

碘是合成甲状腺激素最重要的原料

孕期，准妈妈需要大量的甲状腺激素，而碘是合成甲状腺急速最重要的原料

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

橘味海带丝

● 原料：干海带150克、白菜150克、干橘子皮50克、白糖、味精、醋、酱油、香油、香菜段各适量。

● 制作方法：

1、 干海带洗净，放锅内蒸25分钟左右，捞出，放热水中浸泡30分钟，捞出，切成细丝。

2、 把白菜洗净，切成细丝。

3、 将干橘子皮用温水浸泡软，洗净，切成丝末。

4、 将海带丝、白菜丝和橘子皮末放入大碗内，加酱油、醋、白糖、味精和香油，撒上香菜段，拌匀即可。

特点：清凉可口，营养丰富，碘含量高。非常适合准妈妈食用。

关闭

哪些食物中富含碘？

营养菜谱

松仁海带

橘味海带丝

碘是合成甲状腺激素最重要的原料

孕期，准妈妈需要大量的甲状腺激素，而碘是合成甲状腺急速最重要的原料

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

为什么维生素D对准妈妈很重要?

维生素D可以促进人体对于食物中钙磷的吸收，并且能够帮助骨骼钙化，减少佝偻病以及骨软化病的发生。

如何正确地补充维生素D?

孕期，准妈妈对于维生素D的需求量大大增加，因此只依靠晒太阳来获取是不够的。尤其是对那些冬季怀孕的准妈妈，更应该注意食物的补充。维生素D含量丰富的有蛋黄、海鱼、动物肝脏，以及强化了维生素A、维生素D的奶制品。切忌自行服用药物或注射针剂来补充维生素D。

营养菜谱

摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质的关键

钙对于准妈妈是非常重要的营养元素，维生素D最主要的作用是帮助钙吸收。因此，摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质最关键的环节。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

蛋黄土豆泥

● 原料：土豆2个、黄瓜半根、甜玉米粒1小碗、火腿1小块、洋葱1/4个 、鸡蛋1个、沙拉酱100克（约3茶匙）、黄油1小块、黑胡椒碎适量、盐适量、牛奶适量（可随意添加）

● 制作方法：

1、 将土豆去皮，切成约1厘米的厚片，放入锅中大火蒸熟。 鸡蛋煮熟备用。

2、 黄瓜切成小丁，放入适量的盐拌匀，腌10分钟后，沥去水分备用。

3、 火腿和蛋清切成与黄瓜一样的小丁，洋葱切成碎末。

4、 取一个较大的容器，将蒸熟的土豆和蛋黄用饭勺压成泥状，趁热加入黄油、沙拉酱、盐、黑胡椒碎调味。如果感觉土豆泥比较干，可放入适量的牛奶稀释。

5、 加入黄瓜丁、火腿丁、蛋清丁、洋葱碎、玉米粒，拌匀即可。

⊗ 关闭

哪些食物中富含维生素D ?

营养菜谱
蛋黄土豆泥
五香猪肝片

摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质的关键

钙对于准妈妈是非常重要的营养元素，维生素D最主要的作用是帮助钙吸收。因此，摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质最关键的环节。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

五香猪肝片

● 原料：猪肝500克、精盐25克、料酒1大勺、葱段少许、姜片少许、酱油少许、香料包1个（内装花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陈皮、草果各适量）

● 制作方法：

1、猪肝按叶片切开，反复用清水冲洗干净。

2、锅内放入清水烧沸，加入葱、姜，再放入猪肝煮约3分钟，捞出。

3、将猪肝切成薄片备用。

3、锅内放入清水，加入精盐、味精、料酒、酱油、香料包，大火烧沸煮3~5分钟，放入猪肝煮3~5分钟，冷却即可食用。

⊗ 关闭

哪些食物中富含维生素D?

营养菜谱

蛋黄土豆泥

五香猪肝片

摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质的关键

钙对于准妈妈是非常重要的营养元素，维生素D最主要的作用是帮助钙吸收。因此，摄取足够的维生素D是保证准妈妈有效地吸收钙质最关键的环节。

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

不饱和脂肪酸就是人体必需的“好脂肪”

不饱和脂肪酸是抗氧化的物质，它可降低血中的胆固醇和甘油三酯，抑制血小板凝集，从而有效地防止全身小动脉硬化及血栓的形成。

偏胖的准妈妈选择哪种不饱和脂肪酸?

不饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸两种，由各种食物提供，人体无法合成。单不饱和脂肪酸主要提供热量，多不饱和脂肪酸具有降低胆固醇的作用。因此，对于偏胖的准妈妈，或者患有脂肪肝的准妈妈建议可以多选择多不饱和脂肪酸含量丰富的食物。

如何补充不饱和脂肪酸?

我国规定成人膳食中脂肪提供的热量应占每日摄取总热量的25%~30%。这其中包括肉类和烹调时所含的油类。在猪油、牛油、奶油中饱和脂肪酸的含量较高，因此应该严格控制摄入量。而不饱和脂肪酸多存在于植物油（如豆油、玉米油、花生油、芝麻油和橄榄油等）、鱼油和禽类中，可以作为每日脂肪摄取的主要来源。

哪些食物中富含不饱和脂肪酸?

营养菜谱

鸡丝凉粉

鲫鱼豆腐汤

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

不饱和脂肪酸就是人体必需的“好脂肪”

不饱和脂肪酸是抗氧化的物质，它可降低血中的胆固醇和甘油三酯，抑制血小板凝集，从而有效地防止全身小动脉硬化及血栓的形成。

鸡丝凉粉

● 原料：黄　此次瓜1根，红辣椒1/2个，鸡胸肉50克，凉粉100克

调料：陈醋1大勺，盐少许，芝麻酱2大勺，香油少许，白胡椒粉少许

● 制作方法：1. 将黄瓜和红辣椒洗净后切丝备用；

2. 将鸡胸肉放入开水中煮熟，捞出晾凉，用手将肉撕成丝状备用；

3. 将凉粉切成1厘米左右宽的条状，加入准备好的黄瓜丝、红辣椒丝、鸡丝和所有的调料，搅拌均匀即可。

备注：放入调料前，如果能将凉粉、黄瓜丝、红辣椒丝和鸡丝放入冰箱里冷藏一会儿，口感会更好。也可以根据自己的喜好，撒上一些黑芝麻。

⊗ 关闭

哪些食物中富含不饱和脂肪酸?

营养菜谱

鸡丝凉粉

鲫鱼豆腐汤

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

不饱和脂肪酸就是人体必需的“好脂肪”

不饱和脂肪酸是抗氧化的物质，它可降低血中的胆固醇和甘油三酯，抑制血小板凝集，从而有效地防止全身小动脉硬化及血栓的形成。

鲫鱼豆腐汤

● 原料：鲫鱼2条，豆腐1块，姜3片，葱1根

调料：料酒1大勺，盐适量，醋1大勺，香油少许，酱油适量

● 制作方法：1. 鲫鱼洗净，沥干水分，用料酒和盐腌制20分钟，用油略煎后备用；

2. 姜切成丝，葱切段，豆腐切块备用；

3. 锅内放入5杯水，加入姜丝、煎过的鲫鱼和豆腐块一同用小火煮。大约20分钟左右，汤汁变白时，加入盐调味，关火盛出，撒上葱花即可。

4. 将醋、香油和酱油搅拌均匀，可以用鱼肉和豆腐蘸着吃。

哪些食物中富含不饱和脂肪酸？

⊗关闭

营养菜谱

鸡丝凉粉

鲫鱼豆腐汤

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

膳食纤维有什么用?

膳食纤维可以分为纤维素、半纤维素、木质素和果胶四大类，有刺激肠道蠕动、减少排泄物在肠道内的停留时间、预防便秘、痔疮和其他一些肠道疾病的作用，同时还能减少脂肪、胆固醇在肠道中的吸收，延缓葡萄糖的吸收等功效，对体重偏旁的准妈妈是尤其不能缺少的营养之一。

如何正确地补充膳食纤维?

我国推荐成年人每天应摄入膳食纤维25～30克。可以通过魔芋、全谷类食物（燕麦、全麦面包、荞麦、各种糙米）、新鲜的果皮、新鲜蔬菜的茎叶以及豆制品来补充。但如果吃了过多含有膳食纤维的食物，会导致肚子胀气、大便次数增多及引起胃肠的不适。长期食用过多有可能使体内的钙、镁、铁等营养元素的排出量增多，也会影响一些维生素的吸收和利用。因此，应该适当摄入，不可过量。

哪些食物中富含膳食纤维?

营养菜谱

- 魔芋鸡翅
- 凉拌木耳

保证食物中膳食纤维的摄入对帮助消化非常重要

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

魔芋鸡翅

● 原料：翅中8个，魔芋1块，胡萝卜半根，葱2根

调料：1. 酱油4大勺，料酒半大勺

2. 料酒1大勺，耗油2大勺，糖1大勺，胡椒粉少许

3. 水淀粉少许

● 制作方法：

1. 把鸡翅放在调料1中腌制20分钟备用。

2. 胡萝卜煮熟，切片，魔芋切片，葱切段备用。

3. 锅内加入少许油将鸡翅稍微炸一下，上色后捞出备用。

4. 锅内加入少许油将葱段、胡萝卜片和魔芋煸炒，加入调料2及2碗清水，烧开后放入鸡翅炖熟，待汤汁收干后，加入水淀粉勾芡，盛出即可。

⊗ 关闭

哪些食物中富含膳食纤维？

营养菜谱
魔芋鸡翅
凉拌木耳

保证食物中膳食纤维的摄入对帮助消化非常重要

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

凉拌木耳

● 原料：干木耳1小把，黄瓜半根，熟的核桃或花生仁少许

调料：盐，橄榄油，白糖，醋各少许

● 制作方法：

1. 干木耳用水发好，洗干净。黄瓜切丝，核桃或花生仁碾碎备用。
2. 将所有的调料放入碗中搅拌均匀备用。
3. 锅内水烧开，将发好的木耳放入焯一下，取出晾凉，放入黄瓜丝、核桃或花生仁碎，加入调料搅拌后即可食用。

备注：也可以放入一些蒜泥调味。或者在调料中加入少许芥末调味，搅拌均匀后再倒入准备好的调料中。

⊗ 关闭

哪些食物中富含膳食纤维？

营养菜谱
魔芋鸡翅
凉拌木耳

保证食物中膳食纤维的摄入对帮助消化非常重要

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

磷有什么用？

人体内重要的生命化学过程都会有磷的参与，而且它的多数功能都是和钙一起发挥的。例如参与构成核酸、磷脂、磷蛋白等人体重要的遗传物质等，磷和钙一起共同组成人体的骨骼；参与凝血的过程、参与人体酸碱度平衡的调节等。

如何正确地补充磷？

磷在很多食物中都存在，各种粮食、鱼、肉、蛋、奶、豆类等都含有丰富的磷脂。普通的成年人每天需要1.5克左右的磷，而准备怀孕、孕期和哺乳期则可以将磷的摄取量增加到每天2克。

需要注意的是，含有草酸的食物会抑制磷的吸收，而各种金属离子镁、铁、铝等也可以和磷酸结合形成不溶性盐，影响磷的吸收。另外，过多的钙的吸收也会与磷形成竞争性抑制，阻碍磷的吸收。因此，在饮食上应该保证磷钙的合理摄取比例，应为1：1～1：2。

磷是人体构成牙齿、骨骼和软组织的重要成分

哪些食物中富含磷？

营养菜谱

- 炒三丝
- 红烧带鱼

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补?

炒三丝

● 原料：瘦肉50克，芹菜丝200克，半根胡萝卜，豆腐丝50克

调料：酱油10毫升，油、盐各少许，葱丝、姜丝各少许，料酒、淀粉少许

● 制作方法： 1. 将瘦肉切丝，用淀粉、料酒、酱油、盐搅拌好，腌制几分钟备用。

2. 油锅加热，先将葱丝、姜丝放入，然后放入腌好的肉丝，用旺火炒至八成熟盛出备用。

3. 胡萝卜切丝。锅内加入少许油，将芹菜丝、胡萝卜丝、豆腐丝炒至八成熟，放入已炒过的肉丝，加入少许酱油、料酒提味，炒熟即可。

⊗ 关闭

营养菜谱

炒三丝

红烧带鱼

磷是人体构成牙齿、骨骼和软组织的重要成分

哪些食物中富含磷?

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕期所需的营养你该怎么补？

红烧带鱼

● 原料：带鱼3根，鸡蛋1个，葱、姜、蒜少许

调料：料酒一小碗，盐少许，糖少许，水淀粉少许

● 制作方法：

1. 将带鱼洗干净，切成段，用少许盐、料酒，腌制15分钟左右。
2. .取一个干净的碗，放入葱，姜，蒜，少许盐，少许糖，料酒，水淀粉调匀备用。
3. 再取一个小碗，将鸡蛋打匀备用。
4. 锅内放油，8成热时放入两片姜，将腌好的带鱼裹上鸡蛋放入油锅内煎至金黄。
5. 把2中准备好的调料倒入煎过鱼的锅内，大火烧开，再转成小火，等汤汁变成糊状即可出锅。

⊗ 关闭

营养菜谱

炒三丝

红烧带鱼

磷是人体构成牙齿、骨骼和软组织的重要成分

哪些食物中富含磷？

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

富含钾的食物有哪些?

钾和钠

是控制人体细胞内体液酸碱平衡的砝码

钾和钠控制着人体细胞内体液的酸碱平衡，它们就像平衡木两端的砝码，彼此互相制约。

人体为什么需要钾?

钾和钠同样是人体内必须的营养元素，控制着人体细胞内体液的酸碱平衡，它们就像平衡木两端的砝码，彼此互相制约。如果钾摄取过量就会导致人体内钠的流失。

如何正确地补钾?

钾对人体正常的生理活动具有很多积极的作用，尤其是患有妊高征的准妈妈，更应该摄入充足的钾，因为钾能够帮助调节血压。但对于特殊时期的准妈妈或是患有肾病的人，还是应该留意不要摄取过量的钾。

成人每天钾的摄取量应为2000毫克左右，婴幼儿每天90毫克左右就够了。在乳制品、水果、蔬菜、瘦肉、葡萄干中都含有丰富的钾。因为，钾是水溶性的，在烹调的过程中很容易流失，因此最好是采用蒸、炒或微波炉等烹调方法。

营养菜谱

桂圆银耳莲子羹

茄汁土豆丝

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

富含钾的食物有哪些?

钾和钠

是控制人体细胞内体液酸碱平衡的砝码

钾和钠控制着人体细胞内体液的酸碱平衡，它们就像平衡木两端的砝码，彼此互相制约。

桂圆银耳莲子羹

- 原料：银耳2朵，桂圆5颗，红枣5个，莲子10颗，冰糖适量
- 制作方法：

1. 提前3~4个小时将银耳放在温水中发好，去根撕成一小朵一小朵，放进沙锅里加适量的水炖，炖到银耳已经开始溶化。
2. 将红枣、桂圆、莲子洗净，和冰糖一起，倒入银耳羹中，炖大约20分钟，待莲子变软即可。

提示：准妈妈可以根据自己的需要添加原料，例如枸杞、百合、薏仁等等。银耳可以润肺生津，滋阴养胃；桂圆可以养血安神；红枣可以补血补气。不仅口味好，而且还有美容的功效哦！

⊗ 关闭

营养菜谱
桂圆银耳莲子羹
茄汁土豆丝

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

富含钾的食物有哪些?

钾和钠

是控制人体细胞内体液酸碱平衡的砝码

钾和钠控制着人体细胞内体液的酸碱平衡，它们就像平衡木两端的砝码，彼此互相制约。

茄汁土豆丝

- 原料：土豆200克，嫩黄瓜2根，番茄酱1大勺，火腿末少许，盐适量
- 制作方法：

1. 将土豆去皮，切成细丝，放入开水中焯熟，晾凉后放入大碗中，撒上少许盐，拌匀。
2. 嫩黄瓜洗净也切成细丝，码放在土豆丝上面，浇上番茄汁，撒上火腿末，拌匀即可食用。

提示：这道菜清爽可口，尤其适合孕吐比较严重的准妈妈食用。准妈妈也可以根据自己喜好将番茄酱换成千岛酱或是芝麻酱。

⊗ 关闭

营养菜谱

桂圆银耳莲子羹

茄汁土豆丝

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

亲爱的孕妈妈:

欢迎来到孕妇护肤品导购网，您和宝宝的健康就是我们的追求。
本站孕妇护肤品排行榜,对市面上知名孕妇护肤品的成份的安全性，产品的性价比、用户的口碑等多项调查评选得出的。**最受准妈妈欢迎的五大孕妇护肤品品牌**，有知名品牌保证，效果好,安全无副作用，供大家比较购买。

Tip
如果你是第一次购买孕妇护肤品，点此进入查看注意事项并咨询专业孕妇护理人员。 点击咨询>

---

1 口碑+安全 六颗星推荐 ★★★★★★

【雅滋美特】Tmall.com

雅滋美特（ARTISMADE）根据亚洲女性孕产期肌肤养分特性结合独有安全配方科学配制，通过皮肤学相关测试验证，
不含酒精、激素、矿物油及化学香料，安全可靠
适合备孕期、孕产期、产后五年内及追求安全护肤的女性使用

Hot 孕产期护肤品 **销量第一**

ARTISMADE 雅滋美特

保湿水润三件套 **现价：346元**

点击查看详情

---

2 口碑+安全 五星半颗星推荐 ★★★★★☆

【亲润】Tmall.com

日本孕妇护肤标准的倡导者，专为亚洲孕产期女性研制。亲润是孕产妇原生态护肤品，秉承“自然之美，安全于心”的宗旨，针对孕产妇特殊时期皮肤更易衰老的特点而研发。

无添加、无矿物油、无香料，更安全

天然保湿补水套装 **现价:458**

日本理念 超高性价比 点击查看详情

---

3 口碑+安全 五星半颗星推荐 ★★★★★☆

【蕴妙 ECOMOM】

蕴妙ecomom是 Ecology+ Mom的拼写，也就是生态妈妈、生态孕期的意思，蕴妙ecomom就是一款提供给怀孕期女性的天然、安全、健康、环保绿色产品。 蕴妙ecomom多年来专注

医学妊娠排查技术/中医天人合一理念/活机天然种植一体

Hot 完整大礼盒9件套 **现价:1430**

热卖第三名 点击查看详情

---

4 口碑+安全 五星半颗星推荐 ★★★★★☆

【金韵娇儿】Tmall.com

金韵娇儿，以100%纯橄榄油研制，滋润皮肤还能防辐射，金韵娇儿针对孕产妇皮肤特点所设计，专业打造孕产期护肤品，绝对安全防辐射，而且起到孕前防护、孕中保护、孕后修复（产后3年内女性）的作用!

孕前防护、孕中保护、孕后修复

孕妇化妆品保湿套装 **原价:375**

超级热卖! 点击查看详情

---

5 口碑+安全 五星半颗星推荐 ★★★★★☆

【孕肤宝】Tmall.com

孕肤宝，孕产周期面部全程护理的专业孕妆产品 安全、专业、改善 孕肤宝在肌肤表面创造出仿间质液的细胞生长环境来促进和恢复细胞原有的自我保护与修复功能，减轻孕产妇因荷尔蒙分泌变化给肌肤带来的损伤!

孕产周期面部全程护理的专业孕妆产品

滋养水润基础3件套 **现价:260**

口碑超赞 点击查看详情

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

亲爱的孕妈妈：

欢迎来到防辐射服导购网，您和宝宝的健康就是我们的追求。

本站防辐射服排行榜，是对市面上知名防辐射服材料的**安全性**，产品的**性价比**、用户的**口碑**等多项调查评选得出的。**最受准妈妈欢迎的 5 大防辐射服品牌**，品牌保证，安全性高，千万准妈咪的经验之选，已经帮助超过万名准妈妈选择到合适的防辐射服。

Tip

如果你是第一次购买防辐射服，点此进入查看注意事项并咨询专业人员 点击咨询»

No.1 十月妈咪 口碑：★★★★★★

点击查看详情>>

十月妈咪 OCT.mami

【十月妈咪】– 您整个孕期的幸福规划师

十月妈咪是中国一个知名的孕妇装品牌，其形象代言人为小 S.该品牌不仅致力于孕妇装的设计与开发，还注重孕婴文化的建设.O.C.T.mami 经过十余年的运作，已发展成为国内首个销售过亿的孕妇装品牌，成为国内孕妇装行业名副其实的第一品牌.

● 白领最爱 ● 简约百搭 ● 销售冠军

~~原价/1380元~~

RMB/ 690

主打款

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

天猫 TMALL.COM · 孕妇用品商城

点击这里去天猫商城选购孕产妇用品

首页 > 孕妇装/孕妈用品... > 共 123140 件相关商品

品牌	其它母婴品牌	婷妃	添香	十月妈咪	Sanyo/三洋	乐孕	喜贵子	KISSBB/今生宝贝·准妈咪
	Bellsen/贝儿森	依锦妈咪	女之御	Lish Berry	Forest Tree/森林小树	JAJALE/家家乐	dacco/三洋	

+ 多选　更多

孕妈穿着	防辐射(16589)	孕妇上装/套装(17738)	托腹裤(18376)	孕妇连衣裙(8229)
	孕妇半身裙(31)	孕产妇文胸(3929)	孕产妇内裤(3487)	孕妇秋衣裤(751)
	哺乳装(4988)	孕妇打底/连裤袜...(373)	孕妇鞋(246)	
孕妈护肤	面部护理(3561)	身体护理(876)	妊娠纹/淡疤(628)	乳房护理(89)
孕产补品	孕妇奶粉(214)	叶酸(32)	孕产妇维生素(28)	孕产妇DHA(62)
	月子餐(216)	月子米酒(28)	催奶发奶产品(32)	孕产妇钙铁锌(89)
临产待产	待产包(461)	产妇卫生巾/护垫...(1775)	看护垫/中单(474)	产检裤/生理裤(410)
孕妈必备	妈咪袋/包(1379)	吸奶器(1491)	防溢乳垫(1639)	托腹带/胎心仪(318)
	护腰枕/哺乳枕(1704)	湿巾/清洁棉(247)	乳房保护/矫正(685)	产妇帽/牙刷(531)
	母乳储存保鲜(380)	孕妇马桶/垫纸(152)		
产后纤瘦	束腹带/束腹裤(1649)	骨盆矫正带(220)	产妇瘦身内衣(434)	
其他分类	孕期防辐射(17787)	怀孕期(53964)	分娩(3132)	月子期(14117)

更多

意见反馈

孕妈妈电子书 母婴幼教类电子书免费分享网站 www.yunmama.org

《孕妇孕期营养手册》

2012.11 第一版

孕妈妈电子书 出品

母婴幼教类电子书

免费分享网站

www.yunmama.org

免费发行 欢迎传播